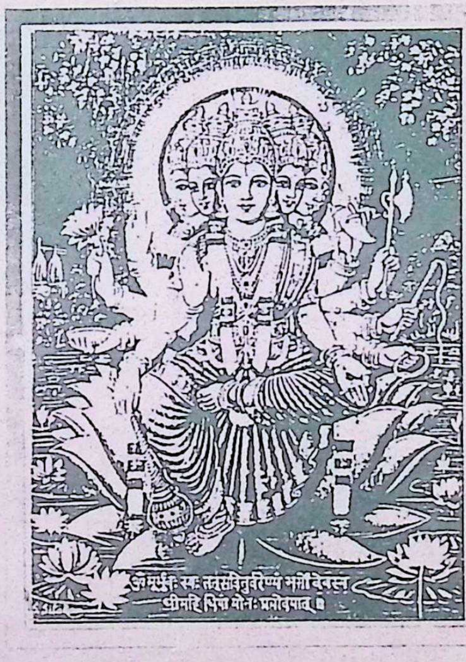
ॐ

सन्ध्योपासना विधि



वैदिक गायत्री माता

सम्पादक

कृष्ण प्रसाद खनाल

प्रकाशक

…र्म संस्कृति संरक्षण तथा वातावरण सुधार परिषद्

केन्द्रीय कार्यालय ललितपुर

नेपाल

ॐ

सन्ध्योपासना विधि

सम्पादक

पं कृष्णप्रसाद खनाल

प्रकाशक

धर्म संस्कृति संरक्षण तथा वातावरण सुधार परिषद्
केन्द्रीय कार्यालय ललितपुर
तुइलाको वडा नं. ११

प्रकाशक :

धर्मसंस्कृति संरक्षण तथा वातावरण सुधार परिषद्
ललितपुर वडा नं. ११

कम्प्यूटर :

टप डेस्कटप पब्लिसर्स
चाँगल, ललितपुर-२१

मुद्रक:

अल प्रिन्टिङ्ग प्रेस
लगनखेल (साझा भित्र)
फोन: ५२६५१३/५४१२१६
५४०५३७ (प्रेस)

विक्रम संम्बत २०५६ साल

श्री कृष्णाष्टमी

पहिलो संस्करण २००० प्रति

मूल्य रु. २०/- मात्र त्र

समर्पण



त्वदीयं वस्तु गोविन्द
तुभ्यमेव समर्पये

-परिषद् परिवार

प्रस्तावना

समाजमा आदिकाल देखि सन्ध्योपासना गर्ने र गराउने प्रचलन रही आएको छ। हाम्रा पूर्वज ऋषि-मुनि गुरु पुरोहित आदिले त्यसको महत्त्वबोध गराई शिक्षा दिई आएको र दैनिक अभ्यासको रूपमा गायत्रीमन्त्र-जपसमेतको चर्चा चलाई आध्यात्मिक विधिले उपासना गरी-गराई आएको सर्व-विदितै छ। आज-भोलि सबै भौतिकवादतिर मात्र बढी उन्मुख हुँदा नीति, नियम, न्याय, सदगुण र सद्व्यवहार आदि नैतिक कुराहरू सबै हराउने त होइन भन्ने शङ्का उठ्न थालेको छ। वेद, पुराण आदि विविध शास्त्रमा वर्णित कर्म मात्र होइन। द्विजातिमात्रले गरी आएको उपनयन कर्म गर्दा सुनाइने वेदमाता गायत्रीमन्त्रको उपासनासम्म पनि विधिपूर्वक नगर्ने हो भने केही वर्षपछि हाम्रो रीतिरिवाज, धर्म, संस्कृति भन्ने कुरा दन्त्यकथामा परिणत हुन के बेर ! त्यसैले यो **सन्ध्योपासना-विधि**को प्रकाशन गर्ने प्रयास गरेका छौं।

गुरुकुल-वासको परम्परा हटाउनु नै आज धर्मसंस्कृतिको विकृत रूपरेखा कोर्नु साबित भएको छ। अधकल्चो उमेरको भोको पेटमा गायत्रीमन्त्र सुनाई कसैलाई नभन्नू भनिन्छ। ठीक छ–छैन बिचारी आवश्यक प्रशिक्षण दिने व्यवस्था नहुँदा कुनै अक्षर छुटेको वा अपभ्रष्ट हुँदै आएको र विधि नपुगेको सम्म पनि थाहा पाउन सकिएन। विधिविना कर्मले फल दिँदैन। फलविना कर्ममा मानिसलाई श्रद्धा, विश्वास हुँदैन। फलस्वरूप व्रतबन्ध गरेको केही दिनमै जनै फ्याँक्ने, जप गर्न छाड्ने गरेको देखिन थाल्यो। तसर्थ समयानुकूल केही सुधार गर्नु वाञ्छनीय छ।

गायत्रीमन्त्र वेदमन्त्र हो तापनि पुराणहरूमा यसको विधिविधान र महत्व(को उल्लेख भएको पाइन्छ। पुराणहरूमा पनि **देवीभागवत**मा विशेष उल्लेख भएकोले अब उप्रान्त नवाह विधिले **देवीभागवत**को पारायण गराउने क्रममा पूर्वाङ्ग वा अघिल्लो दिनमा व्रतबन्ध गराई नित्य गायत्रीमन्त्र-जपको प्रशिक्षण दिने र समाप्तिपछि यो पुस्तिका हेरी गर्नू भनिदिएमा श्रद्धालुलाई केही सजिलो होला कि भनी यो प्रकाशन प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ। त्रुटि देखिएमा विद्वद्वर्गबाट आएका उपयुक्त सुझावअनुसार अर्को संस्करणमा सुधार हुनेछ।

२०५५ साल चैत्र ११ गते रामनवमीमा मृगस्थलीमा आयोजित विद्वद्गोष्ठीले यो **सन्ध्योपासना-विधि** राम्रो मानेर प्रकाशनयोग्य भनी सहमति जनाउनुभएकोमा अनन्तश्रीविभूषित श्री १०८ योगी नरहरिनाथज्यूमा र विद्वद् गोष्ठीमा भाग लिनुहुने सबै विद्वान्हरूमा कृतज्ञता-ज्ञापन गर्दछौ ।

साथै विशेष सहयोगी श्री रामप्रसाद घिमिरे, श्री कृष्ण काश्यप, श्री अर्कप्रसाद पुरी 'सुहृत्' तथा श्री राजु शाक्य प्रति पनि आभारी छौं ।

अन्तमा सम्पादनकार्यमा विशेष योगदान दिनुहने प्रा. श्री कुमारधर शर्मा 'ज्ञानी' लाई पनि धन्य नभनी रहन सक्दैनौं ।

पुनश्च–

यस पवित्र कार्यमा सहभागी भएबापत मलाई व्यक्तिगत रूपमा मलाई केही पुण्यप्राप्ति भएको छ भने त्यसको फल गायत्र्युपासनाको प्रभावद्वारा आफ्नो संसारयात्राको अन्तिम क्षणको पूर्वदर्शन गर्ने क्षमता प्राप्त गर्न सफल हुनुभएका मेरा दिवङ्गत पूज्यपाद पिता श्रीचन्द्रकान्त खनालमा श्रद्धापूर्वक समर्पण गर्दछु ।

कृष्णप्रसाद खनाल
अध्यक्ष

प्रकाशकको कथन

यस परिषद्‌बाट सन्ध्योपासना विधि-पुस्तक प्रकाशन गर्न पाउनु खुसीको कुरा हो ।

हाम्रो धर्म संस्कृतिमा "आदि - मध्य - पर्यवसान" – तिनै काल कल्याण कामना गरी गरिने उपासना कर्मलाई औधी महत्व दिई राखेको छ ।

प्रायश: पूजामा सुर्यदेवलाई सर्वप्रथम पूजार्चना गर्ने चलन छ । सन्ध्योपासना विधिमा पनि साक्ष्य रुपमा सूर्यदेवलाई पूजा गर्नु वाञ्छनिय छ । अत: सो सम्बन्धी पूजा विधिको क्रम यस पुस्तकमा पछिल्लो प्रसंगमा रहन गएकोले , सन्ध्याको विधिक्रममा तदनुसार पूजा गर्नु पर्छ ।

किन्तु गायत्रीका उपासक - उपासिकाहरुले गुरुको मुखार्विन्दबाट मन्त्र श्रवण गर्ने, धारण गर्ने र मनमनै स्मरण गरी जप्ने कार्य मन्त्राधिकारी सबैले अद्यावधिक गर्दै आई रहेको हाम्रो संस्कृति कै द्योतक हो । यसर्थ पुस्तक मा लेखिएको छ भन्दैमा, पढ्न पाईदैमा सो परम्परालाई छोडेको कसैबाट छैन । यो एक धर्मानुशासन पनि हो ।

अत: मन्त्र सिद्धि - निमित्त गुरु परम्परालाई कायम राख्नुमा हाम्रो संस्कृति लाई नै गौरवान्वित पार्ने हुन्छ, यो कुरा हामी कहिल्यै नभुलौं ।

एतदर्थ यो पुस्तक उपासनाकर्मी सबैको घरघरमा रहोस् र यस कार्यबाट सबैलाई पुण्य मिलोस् भन्ने मनसायले परिमार्जित रुपमा संपादन भई तयार भएको प्रस्तुत पुस्तकको प्रकाशन गर्ने काम यस परिषद्‌बाट गरिएको हो ।

जसको निमित्त यस परिषद्का अध्यक्ष तथा संपादक पं. श्रीकृष्ण प्रसाद खनाल धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ ।

साथै प्राक्कथन लेखी प्रुफ समेत हेरी सहयोग गर्नु हुने विशिष्ट विद्वान श्री कुमारधर शर्मा प्रति विशेष आभार व्यक्त गर्दै,

कम्प्यूटर गर्ने र मुद्रण कार्यका सहयोगी वन्धु तथा व्यवस्थापक श्री

गोपालमान जोशी - अल प्रिन्टिङ्ग प्रेसलाई र पुस्तक प्रकाशनमा अथक परिश्रम गर्ने सबै महानुभावहरुमा हार्दिक साधुवाद छ ।

"भवतु सर्व मंगलम्" । अस्तु ।

राजु शाक्य
महासचिव
धर्म संस्कृति संरक्षण तथा
वातावरण सुधार परिषद्
के. का. ललितपुर

प्राक्कथन

जुनसुकै कर्म गर्दा पनि त्यस कर्ममा आस्था, विश्वास, श्रद्धा र समर्पणभाव हुनु नितान्त आवश्यक छ । कृतज्ञताको अभावमा यी कुनै कुरा पनि साधकमा हुनु शशविषाण झैं असम्भव हुन जान्छ । स्वकल्याण वा आत्मकल्याण तथा परिवार-कल्याण, राष्ट्रकल्याण, मानव-कल्याण, चराचर-जगत् विश्वब्रह्माण्डको कल्याण आदि सबै कल्याणकार्यको सुसम्पादनको लागि यी चारै भाव कर्तामा, साधकमा, नेतामा, नियन्तामा, आचार्यमा, पथ-प्रदर्शकमा, विद्यार्थीमा, शिष्यमा र जिज्ञासुमा हुनु दूधमा जलतत्त्व हुनुजत्तिकै वाञ्छनीय हुन आउँछ । जलतत्त्वको अभावमा आत्मत्यागरूप सद्भावद्वारा पुटित त्यस वात्सल्य-स्नेहरसयुक्त सुधाको पान असम्भव हुन जान्छ ।

हामी आफूलाई यथार्थ रूपमा चिन्न असमर्थ भयौं भने हामीमा आस्था, विश्वास, श्रद्धा र समर्पणभावको उदय हुनै सक्दैन । त्यसैले नै हाम्रा आर्य ऋषिगणले सबैलाई **आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः** (आत्मा दर्शनीय, श्रवणीय, मननीय र चिन्तनीय हुन्छ) भनी शिक्षा दिने गरेका हुन् । आत्मा (आफू) भन्ने भावलाई हामी आकाशभन्दा पनि व्यापक बनाउन सक्छौं । जति सङ्कुचित हुन्छौं उति नै हाम्रो कल्याण पनि सङ्कुचित हुन पुग्छ । परमा स्वलाई समाहित गर्न सक्नु नै यथार्थमा व्यापक हुनु हो । यसै व्यापकतामा श्रेय निर्भर हुन्छ । श्रेयःप्राप्तिपछि प्रेयको चिन्ता स्वतः हट्छ । *अर्काको दुःख हटाउन मानवजाति लागोस् त कसैलाई दुःखको अनुभव गर्नुपर्ने स्थिति कहिल्यै आइलाग्दैन । आज प्रत्येक मानव आफ्नो सुख, सङ्कुचित, सङ्कुचिततर वा सङ्कुचिततम स्वार्थको लागि नै काम गरिरहेछ, त्यसैले सर्वत्र दुःखको साम्राज्य छ ।* भगवान् व्यासले अठार पुराणमा केवल दुई कुरा भन्नुभएको छ - परोपकार पुण्यको लागि हो भने परपीडन (स्वार्थसिद्धिको लागि अरूलाई दुःख दिनु) पापको लागि हो । **परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ।** विवेक-बुद्धिका मालिक मान्छेहरू मान्छेलाई नै पीडा दिने काम गरिरहेछन् - कति ठूलो आश्चर्यमय विडम्बना ! त्यसैले त आज हामी मान्छेहरूलाई स्वधर्मबाट च्युत हुनुपर्ने अवस्था

आइलाग्यो । तर हामीलाई स्वधर्मबाट च्युत भएको अनुभूतिसम्म पनि भइरहेको छैन, किन ? यस विषयमा लेख्न थाल्ने हो भने धेरै गुनासो पोख्नुपर्ने हुन्छ र एक-दुईओटा बृहद् ग्रन्थ नै लेखिन पुग्ला ।

गुनासाहरू आफ्नै स्थानमा छन् , तर हामीले हाम्रा कर्मप्रति अनास्था, अविश्वास, अश्रद्धा र स्वार्थपरायणताकै मात्रामा मात्र वृद्धि गर्दै जाने हो भने यसको अन्तिम परिणामको रूपमा हामीलाई हातलागी हुने एकमात्र कुरो हुनेछ - आफैप्रति अनास्था, अविश्वास, अश्रद्धा र अकर्मण्यता । त्यसैले धनको दास हुने संस्कारहरुको परित्याग गरेर मानस संस्कार - सुसंस्कार जगाउने भावनाप्रधान सुसङ्कल्प - शिवसङ्कल्पयुक्त संस्कारहरुलाई साधना - उपासनाद्वारा निरन्तर जगाउन हामी प्रयत्नशील रहनुपर्छ । हाम्रा नित्यकर्म यस्तै शिवसङ्कल्पयुक्त सत्कर्म हुन् । सकिएन भनी यिनलाई त्याग्दै जानुको सट्टा कसरी हामी सबै मिलेर यी सत्कर्म सहज र नैसर्गिक रूपमा गर्न सकिने वातावरण तैयार गर्ने हो सोच्नुपर्‍यो, कम्मर कसेर लाग्नुपर्‍यो । स्नानकर्म, सन्ध्योपासना आदि नित्य कर्म त्याज्य होइनन् ग्राह्य - ग्रहणयोग्य कर्म हुन् , तर *हामी आज ग्रहणयोग्य सत्कर्मको परित्याग गरी आध्यात्मिकताका सद्गुण त्याग्दै भौतिकताका अनैतिक भोग-विलास जस्ता गर्ह्य–त्याज्य अवगुणतिर आँखा चिम्लेर कुदिरहेका छौं ।*

स्नानादि कर्म नगर्नुलाई अथवा टेरपुच्छरै नलाउनुलाई अथवा यस्तो स्थिति वा वातावरण कायम रहिरहनु वा विकसित हुँदै जानुलाई हामी हाइसन्चो वा सौभाग्य मान्छौं भने त्यो द्विजातिको लागि मात्र होइन संस्कार हीन शूद्र जातिको लागि समेत ठूलो दुर्भाग्य साबित हुनेछ । अत: यस्ता कर्महरुका पद्धतिहरू सर्वसुलभ होउन् भन्ने दृष्टिले यस्ता सत्कर्म-पद्धतिहरू प्रकाशित हुनु खुशीको कुरो हो । यसको समुचित उपयोग गर्‍यौं भने अवश्य परिणाम सत्फलदायी हुने विश्वास गर्न सक्छौं, तर मनमा पूर्ण आस्था, विश्वास, श्रद्धा र समर्पणभाव भने हुनैपर्छ । **आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति ।** कम-से-कम आफ्नै लागि भए पनि यो सबैको लागि प्रिय हुनुपर्‍यो, अनि त्यो आफू असीम विस्तार प्राप्त गर्न समर्थ हुनुपर्‍यो ।

यस पुनीत कार्यमा आफू पनि सहभागी हुन पाएकोमा मैले आफूलाई सौभाग्यशाली मानेको छु । यस परिषद्बाट यस्ता अन्य कार्य पनि हुँदै जाउन् ,

मानवमात्रको-प्राणिमात्रको निःश्रेयससिद्धि हुँदै जाओस् र यथार्थ अभ्युदयका तगारा हट्दै जाउन् श्रीपरमात्मासित-अंशीसित म अंशको यही प्रार्थना छ र सबै परमात्मरूपहरूको निरन्तर सौभाग्यवृद्धि भइरहोस् भन्ने मङ्गल कामना गर्दछु। **त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये। शिवसङ्कल्पमस्तु। यच्छ्रेयस्तदस्तु। त्वं गतिः परमेश्वरः।**

अन्तमा–

यस पुण्यकार्यबाट मलाई केही पुण्यप्राप्ति भएको छ भने त्यो पुण्य मेरा क्रोधजयी शान्तात्मा पितामह श्रीप्रयागधर शर्मा र निःस्वार्थ रूपमा कर्मनिष्ठ रहन निरन्तर प्रेरित गरिरहनुहुने पूज्यचरण पिता श्रीचक्रधर शर्मा आदि दिवङ्गत पूर्वजहरुमा तथा मलाई देववाणीको अध्ययन गर्न निरन्तर प्रेरित गर्ने प्रेरक व्यक्ति पूज्यपाद गुरु श्रीनयराज पन्तमा समग्रतः सश्रद्ध समर्पण गर्दछु।

कुमारधर शर्मा 'ज्ञानी'

सम्पादक

श्रीः

श्रीगणेशाय नमः

अथ सन्ध्योपासनाविधिः ॥

सन्ध्योपासना भनेको के हो ?

सन्ध्येति प्राणायामादिकर्मनाम । तदुपासनं सेवनमनुष्ठानमिति यावत् । आचारात् सेवत इत्यादौ दर्शनात् अतएव सन्ध्याकृता सन्ध्योपासितेति तुल्यवत्प्रयोगः ।

- आचारादर्श (सत्कर्मरत्नावलिः पृ. ३१०)

अथ 'ब्रह्मणोपासिता सन्ध्या विष्णुना शङ्करेण च । कस्तां नोपासयेद् देवीं सिद्धिकामो द्विजोत्तमः' ॥ इति योगियाज्ञवल्क्येन देवीत्वेन प्रतिपादनात् सन्ध्यारूपाया देवतायाः प्रागुक्तप्राणायामादिनोपासनमनुष्ठानं सन्ध्योपासनमित्यर्थः ॥

- सत्कर्मरत्नावलिः, पृ. ३११

या सन्ध्या सैव गायत्री

- देवीभागवत ११ । १७ । १०

या सन्ध्या सैव गायत्री

- गृह्यसूत्रावली

या सन्ध्या सा तु गायत्री

- वृहद्योगियाज्ञवल्क्यस्मृतिः ६/१०

सर्ववेदसारभूता गायत्र्यास्तु समर्चना ॥
ब्रह्मादयोऽपि सन्ध्यायां तां ध्यायन्ति जपन्ति च ।

- देवीभागवत ११ । १६ । १५ - १६

यावन्तश्च पृथिव्यां हि चीर्णवेदव्रता द्विजाः ।
आचीर्णव्रतवेदा वा विकर्मपथमाश्रिताः ॥
तेषां हि पावनार्थाय गायत्री नित्यमेव हि ॥

- अग्निपुराण

सायं प्रातश्च सन्ध्यां यो ब्रह्मणोऽभ्युपसेवते ।
प्रजपन् पावनीं देवीं गायत्रीं वेदमातरम् ॥
स तया पावितो देव्या ब्राह्मणो नष्टकिल्विषः ।
न सीदेत् प्रतिगृह्णानो महीमपि ससागराम् ॥

- महाभारत, वनपर्व २००/८३–८४

सन्ध्या + उपासना = सन्ध्योपासना

सन्ध्यासमयमा गरिने उपासनादि कर्म सन्ध्योपासना हो । तसर्थ सन्ध्याकालमा गरिने पवित्रीकरण, आचमन, शिखाबन्धन, प्राणायाम, न्यास, सूर्यार्घ्यदान, गायत्रीजप आदि कर्म विधिपूर्वक गर्नुलाई नै सन्ध्योपासना भन्दछन् ।

गृहस्थको निमित्त शास्त्रोक्त नित्य, नैमित्तिक र काम्य आदि धेरै कर्मको विधान पाइन्छ। कदाचित् अरू कर्म गर्न नसके पनि गायत्रीबाट धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष आदि चारै वर्ग वा पुरुषार्थ प्राप्त गर्न सकिन्छ । बुझेर जानेर गरिएको कर्मद्वारा मात्र पूर्ण फल प्राप्त हुन्छ, त्यसैले गायत्रीबारे सबै कुरा जान्नु आवश्यक हुन्छ र गायत्री शब्दको अर्थ पनि बुझ्नुपर्छ ।

'गै शब्दे' धातुबाट 'शतृ' प्रत्यय गर्नाले 'गायत्' शब्द बन्छ । 'त्रैङ् पालने' धातुसँग सम्बन्ध जोड्दा स्त्रीप्रत्ययान्त 'गायत्री' शब्द बन्छ ।

सा हैषा गयांतत्रे । प्राणा वै गयास्त प्राणास्तत्रे तद्गयास्तत्रे तस्माद् गायत्री नाम ।

- शतपथब्राह्मण १४ । ८ । १५ । ७

प्राणलाई (गय) पनि भन्दछन् । गय(प्राण)को रक्षा गर्ने हुनाले 'गायत्री' भनेको हो ।

- - *वृहद्धारण्यकोपनिषत् ५/१४/४*

गायत्री गायतेः स्तुतिकर्मणः ।

- *निरुक्त ७।१२।५*

गायन्तं त्रायते इति गायत्री ।

गायन (जप) गर्नेको रक्षा गर्ने हुनाले (यो मन्त्र) गायत्री हो ।

गायत्रीको उत्पत्ति कसरी भयो ?

यस बिषयमा मुनि याज्ञवल्क्यद्वारा स्वयम्भूसँग गरिएको प्रश्नको चर्चा उल्लेखनीय छ । यसमा ब्रह्मज्ञानको उत्पत्ति र प्रकृतिको आदि-कारणबारे व्याख्या गरिएको छ ।

स्वयम्भू को हो ?

पुराण-पुरुषलाई नै स्वयम्भू भन्दछन् । उनै स्वयम्भूले आफ्ना औंलाहरूको मन्थन गर्नुभयो र जलको उत्पत्ति भयो । जलबाट फींज, फींजबाट बुद्बुद, बुद्बुदबाट अण्डा, अण्डाबाट ब्रह्मा, ब्रह्माबाट आकाश, आकाशबाट वायु , वायुबाट अग्नि, अग्निबाट ॐकार, ॐकारबाट व्याहृति, व्याहृतिबाट गायत्री, गायत्रीबाट सावित्री, सावित्रीबाट सरस्वती, सरस्वतीबाट वेद, वेदबाट सबै लोक र अन्तमा सबै प्राणीहरू उत्पन्न भए । यसभित्र गायत्रीको उत्पत्ति पर्न आएको छ ।

स्वयम्भू भन्नुहुन्छ- गायत्रीको साङ्ख्यायन गोत्र हो । यिनका चार पाद र तीन पाद मानिन्छन् । यिनका पाँच शिर र छ कुक्षिहरू छन् ।

याज्ञवल्क्यले सोधे- शिर कुन हो ? कुक्षि कुन हो ?

स्वयम्भू भन्नुहुन्छ,– ऋक, यजु, साम र अथर्व गरी चार वेद क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय र चतुर्थ पाद हुन् । पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ऊर्ध्व

र अध कुक्षि हुन् । व्याकरण, शिक्षा, कल्प, निरुक्त र ज्योतिष पाँच शिर हुन् ।

गायत्रीमन्त्रका तीन विभाग छन् -

१. **प्रणव** (ॐ) २. **भूर्भुवः स्वः** (व्याहृति) ३. **तत्सवितु . . . . .** (मूल मन्त्र) ।

गायत्रीका प्रकार दुई छन् -

(१) **लौकिक** (२) **वैदिक**

लौकिक गायत्रीमा चार चरण (पाद) हुन्छन् । लौकिक गायत्री छन्दमा छ अक्षरको एक चरण हुन्छ र चार चरणका ६×४=२४ अक्षर हुन्छन् ।

वैदिक गायत्री छन्दमा आठ अक्षरका चरण हुन्छन् , यसप्रकार ८×३ =२४ अक्षर हुन्छन् ।

गायत्री मन्त्रका अधिष्ठाता सूर्य हुन् । त्यसैले भगवान् सूर्यसँग सद्बुद्धिको निमित्त प्रार्थना गरिन्छ । गायत्री मन्त्रको शुद्ध उच्चारण अनिवार्य छ । अक्षरको उच्चारणको साथमा स्वर पनि मिल्नुपर्दछ । स्वर र अक्षर मन्त्रका पर्याय नै मानिन्छन् । जप यज्ञ तीन प्रकारका मानिएका छन् - उदात्त, अनुदात्त, स्वरित ।

पद, अक्षर र शब्दको स्पष्टतामा ध्यान राखी बोलीद्वारा मन्त्रको स्पष्ट उच्चारण गर्नुलाई *वाचिक जप* भन्दछन् ।

अरूले नसुन्ने गरी ओठ मात्र हल्लाई मन्द स्वरले मन्त्रको उच्चारण गर्नुलाई *उपांसु जप* भन्दछन् ।

मन, बुद्धिद्वारा मन्त्र, वर्ण, शब्द र अर्थको चिन्तन गर्नु *मानस जप* हो ।

वाचिक, उपांसु, र मानस उत्तरोत्तर उत्तम हुन्छ । २४ अक्षरको गायत्री मन्त्र भनिन्छ, तर गन्दा २३ अक्षर मात्र हुन्छ । अतः इयादि पूरणः (पिङ्गल-छन्दसूत्र ३/२) ले "इय" आदेश गरेर वरेण्यंको सट्टा वरेणीयं मानेर २४ चौबीस अक्षर मान्नुपर्दछ । अतः जप गर्दा उच्चारण उत्तिकै समय लगाएर 'वरेण्यं' गर्नुपर्दछ । *(गायत्र्युपासना, पृष्ठ २१–पं. राकेश शास्त्री)*

प्राचीन व्यवस्थाअनुसार गायत्री मन्त्रको रूप तीनै वर्णको लागि छुट्टै व्यवस्था भएको पाइन्छ ।

जस्तै -

ब्रह्मगायत्री

ॐ भूर्भुवः स्वः तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

– ऋग्वेद (शुक्लयजुर्वेद ३६ । ३)

क्षत्रियगायत्री

ॐ देव सवितः प्रसुव यज्ञं प्रसुव यज्ञपतिं भगाय । दिव्यो गन्धर्वः केतपूः केतन्नः पुनातु वाचस्पतिं वाजं नः स्वदतु स्वाहा ॥

– शुक्लयजुर्वेद ९ । १

अथवा

ॐ ता॑सवितुर्वरेण्यस्य चित्रामहा वृणे सुमतिं विश्वजन्याम् । यामस्य कण्वो अदूहत्प्रवीना॑सहस्रधारां पयसामहीं गाम् ॥

वा

ॐ आ देवो यातु सविता सुरत्नोऽन्तरिक्षप्रावहमानो अश्वैः । हस्ते दधानोनर्या पुरुणी निवेशयञ्च प्रशुवञ्च भूमः ॥

– ऋग्वेद ७ । ४५ । १

वैश्यगायत्री

ॐ विश्वारूपाणि प्रति मुञ्चते कविः प्रासाविद् भद्रं द्विपदे चतुष्पदे । विनाकमख्यत्सविता व्वरेण्योनु प्रयाणमुषसो व्विराजति ॥

– शुक्लयजुर्वेद १२ । ३

गायत्री मन्त्र चारै वेदमा पाइन्छ ।

यस्तै *शुक्लयजुर्वेद* ३७ । २, *ऋग्वेद शाकल- संहिता* (३ । ६२ । १०), *शुक्ल यजुर्वेद माध्यन्दिनीय संहिता* (३ । ३५ । २२ । ९, ३० । २ । ३६ । ३), *सामवेद कौथुमसंहिता उत्तरार्चिक* (१३ । ३ । ३ । १३ । ४ । ३ । १) र *अथर्ववेद शौनकसंहिता* (१९ । ७१ । १) मा पनि उल्लेख छ ।

सन्ध्या कुन वेला गर्ने ?

सूर्य र तारागणले रहित दिन-रातको सन्धिलाई तत्त्वदर्शी मुनिहरूले सन्ध्याकाल भनेका छन् ।

जस्तै -

अहोरात्रस्य या सन्धिः सूर्यनक्षत्रवर्जिता ।
सा तु सन्ध्या समाख्याता मुनिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥

– *आचारभूषण ८९*

बिहान सूर्योदयभन्दा दुई घण्टा पूर्वदेखि र सूर्यास्त हुनुअघिदेखि सूर्यास्त भएको एक घण्टासम्म गायत्री उपासनाको समय मानिन्छ ।

बिहान ब्रह्ममूहूर्तमा उठी स्नानादि कर्म सकी तारागण छँदै सन्ध्या गर्न वस्ने र सूर्योदय भएपछि सूर्यलाई अर्घ्य दिई समाप्त गर्नु वेश । बेलुका सूर्य छँदै आरम्भ गरी सूर्यास्त हुन लाग्दा अर्घ्य दिई समाप्त गर्नु वेश । मध्याह्नसन्ध्या मध्याह्नकालमा गर्नू ।

सन्ध्या कति बेर गर्ने ?

जति धेरै समय सन्ध्योपासना गर्न सकिन्छ, त्यति नै दीर्घ आयु, प्रज्ञा, यश, ब्रह्मवर्चस आदि प्राप्त हुन्छ ।

ऋषयो दीर्घसन्ध्यत्वाद् दीर्घमायुरवाप्नुयुः ।
प्रज्ञां यशांसि कीर्तिश्च ब्रह्मवर्चसमेव च ॥

– *मनु. (सत्कर्मरत्नावलि पृ. ३११)*

सन्ध्या गर्नाले के हुन्छ ?

प्रतिदिन नियमपूर्वक जो सन्ध्या गर्दछ, त्यो पापरहित भएर सनातन ब्रह्मलोकमा जान पाउँछ ।

सन्ध्यामुपासते ये तु सततं संशितव्रताः ।
विधूतपापास्ते यान्ति ब्रह्मलोकं सनातनम् ॥

– *अत्रि*

यो सन्ध्योपासना ब्राह्मणले मात्र गर्ने कि अरूले पनि ?

यस पृथ्वीमा जति पनि स्वकर्मरहित द्विज (ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य) छन् , तिनलाई पवित्र गर्न ब्रह्माजीले सन्ध्याको उत्पत्ति गर्नुभएको हो । रात वा दिनमा अज्ञानवश जेजति विकर्म हुन जान्छन् , ती सबै त्रिकालसन्ध्या गर्नाले नष्ट हुन्छन् । त्यसकारण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य सबैले सन्ध्या गर्नु-पर्दछ ।

सन्ध्या नगर्नाले के हुन्छ ?

द्विज (ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य आदि) मानिस भई जन्मेर पनि सन्ध्याको महत्त्व बुझ्दैन र सन्ध्या गर्न जान्दैन भने त्यो जिउँदो छँदा शूद्रसमान हुन्छ र मृत्युपछि कुकुर आदि योनिमा जन्म लिन्छ ।

- *देवीभागवत ११ । १६ । ७*

त्यस्तै *दक्षस्मृति*को २ । २७ अनुसार जो ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य सन्ध्याकर्म गर्दैन, त्यो सधैं अपवित्र हुन्छ र त्यसले गरेको कुनै पनि पुण्यकर्मको फल प्राप्त हुँदैन ।

सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्य मनर्हः सर्वकर्मसु ।
यदन्यत् कुरुते कर्म न तस्य फलभाग् भवेत् ॥

सन्ध्यासमय नबिताई गरिएको सन्ध्याले इच्छानुसार फल दिने हुन्छ । समय बितेपछि गरिएको सन्ध्याकर्म त वन्ध्यासमान हुन्छ ।

स्वकाले सेविता सन्ध्या नित्यं कामदुघा भवेत् ।
अकाले सेविता सा च सन्ध्या वन्ध्या वधूरिव ॥

– *मित्रकल्प*

उसो भए सन्ध्याकाल बित्न गयो भने सन्ध्या नगरे पनि हुन्छ त ?

सन्ध्या नगर्नाले दोष लाग्ने हुँदा सन्ध्याकर्म त गर्नैपर्दछ । स्वकर्म हुँदा फलदायी नभए पनि कर्म छाड्नु हुँदैन । समयमै सन्ध्या गर्दा सूर्यलाई तीन

अर्घ्य दिए पुग्छ भने समय वितेपछि गर्नुपर्दा चार अर्घ्य दिनुपर्दछ र थप मन्त्र पनि पढ्नुपर्दछ ।

सन्ध्या कहाँ बसी गर्ने ?

गृहेषु तत्समा सन्ध्या गोष्ठे शतगुणा स्मृता ।
नद्यां लक्षगुणा प्रोक्ता अनन्ता शिवसन्निधौ ॥

– लघुशातातपस्मृति ११४

घरमा गरिएको सन्ध्यावन्दनादि कर्मले एक, गोठमा सय र नदीकिनारमा लाख गुना तथा शिवजीको नजिकमा त अनन्त फल दिने हुन्छ ।

सन्ध्या गर्दा कुन वेला कता फर्कने ?

बिहान पूर्व फर्केर जप, अर्घ्यदान गर्ने । बेलुका पूर्व वा उत्तर फर्की जप गर्ने , अर्घ्यदानमा पश्चिमाभिमुख हुनु उत्तम छ ।

जपन्नासीत सावित्रीं प्रत्यगा तारकोदयात् ।
सन्ध्यां प्राक्प्रातरेवं हि तिष्ठेदासूर्यदर्शनात् ॥

– याज्ञवल्क्यस्मृति (आचाराध्याय २४ । २५)

गृहस्थ र ब्रह्मचारीले जप गर्दा मन्त्रको अन्तमा ॐ लगाउनु हुँदैन । लगाएमा मन्त्रसिद्धि हुँदैन ।

– याज्ञवल्क्यस्मृति

चतुष्षष्ठिकला विद्या सकलैश्वर्यसिद्धिदा ।
जपारम्भे च हृदयं जपान्ते कवचं पठेत् ॥

जप गर्नुअघि 'गायत्रीहृदय' र पछि 'गायत्रीकवच' पाठ गर्नू , चौसठ्ठी कलाले युक्त विद्या र सम्पूर्ण ऐश्वर्यको सिद्धि दिने हुन्छ । विधिपूर्वक स्नान गरिसकेपछि दुई वस्त्र धारण गर्नुपर्दछ । धोती, उपर्ना र काँधमा रुमाल राखी

शुद्ध आसनमा वस्नू , पूर्व, ईशान वा पूर्वमुख गर्नू । आसनको ग्रन्थि उत्तर-दक्षिण पार्नू । तुलसी वा रुद्राक्षको माला लगाउनू , दुवै साहिंली औंलामा कुशको औंठी लगाउनू (सुन वा चाँदीको औंठी भए पनि हुन्छ) । आसन धेरै अग्लो वा होचो हुनु हुँदैन ।

वंशासने तु दारिद्र्यं पाषाणे व्याधिसम्भवः ।
धरण्यां दुःखसम्भूतिर्दौर्भाग्यं छिद्रिदारुजे ॥
तृणे धनयशोहानिः पल्लवे चित्तविभ्रमः ।

जप वा पूजा गर्न वस्दा कुश, कम्वल, मृगको छाला र रेशमी आसन असल मानिएको छ । तर पुत्रवान् गृहस्थले मृगको छालामा नवस्नू पनि भनिएको छ । बाँसको आसनमा वसी जप गर्ने दरिद्र हुन्छ । ढुङ्गा, इँटामा वसी जप गर्ने रोगी हुन्छ । खाली भूमिमा वस्ने दुःखी, छिद्र भएको काठको पिर्का आदिमा वसेर जप गर्ने अभागी हुन्छ । त्यस्तै घाँसमा वस्नेको धन र यशको हानि तथा स्याउलामा वस्नेको चित्तविभ्रम हुन्छ ।

पानीमा बसेर, चिसो लुगा लगाएर, घुँडावाहिर हात राखेर, गोडाले गोडा थिचेर, हातले हात थिचेर, एकाग्र चित्त नभई, अर्कालाई सुनाएर, हाँसेर, दायाँवायाँ हेरेर, बोलेर, जम्मै शरीर ढाकेर जप गर्नु हुँदैन । चाण्डाल र पतित जनलाई देखियो भने आचमन गर्नुपर्दछ ।

– व्यासवचन

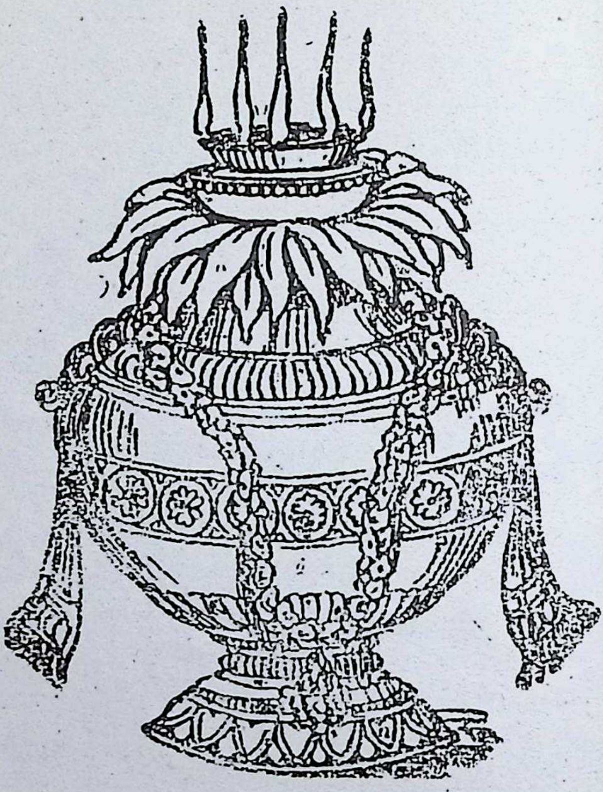
जान्नैपर्ने कुरा

पिएर, सन्ध्या गरेर वा गोडा धोएर वाँकी रहेको पानी कुक्कुरको मूत्र-समान हुन्छ । त्यो पानी पियो भने चान्द्रायण व्रत गरेपछि मात्र शुद्ध हुन्छ । त्यसैले त्यो पानी फालिदिनू ।

पादशेषं पीतशेषं सन्ध्याशेषं तथैव च ।
शुनो मूत्रसमं तोयं पीत्वा चान्द्रायणं चरेत् ॥

– नित्यकर्मपूजाप्रकाश, पृ. ५२

***



अथ प्रयोग:

हात-गोडा धोई, कुल्ला गरी आसनमा गई बस्नू र सर्वप्रथम आचमन गर्नू । आचमन गर्दा देब्रेतर्फ मुख फर्काउनुपर्दछ । जलपात्रवाट आचमनीले पानी झिकी दाहिने हातको हत्केलामा राख्नू र ब्रह्मतीर्थ (हत्केला र नाडीको जोर्नी जसलाई मणिवन्ध पनि भन्दछन्) मुखमा लगाई पानी खानुपर्दछ । आचमन गर्दा ब्राह्मणले हृदयसम्म, क्षत्रियले घाँटीसम्म र वैश्यले तालुसम्म पुग्ने गरी तथा शूद्र र आइमाईले जिभ्रो मात्र भिज्ने गरी गर्नुपर्दछ ।

आचमन तीनपटक

ॐ केशवाय नमः

ॐ नारायणाय नमः

ॐ माधवाय नमः

अनि *ॐ गोविन्दाय नमः* भनेर हात धुनू ।

हातमा पानी लिई शिरमाथि घुमाई पानी छर्कंदै भन्नू - *ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।* मन्त्र पढ्दै शिखावन्धन गर्नू (टुप्पीमा पवित्र गाँठो पार्ने)

ॐ चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजसमन्विते ।
तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे ॥

टुप्पी छोटो भए सो मन्त्र पढी कुशको टुक्रा टुप्पीमा राख्ने ।

तिलक-धारण

तिलक लगाउँदा गङ्गामृत्तिका वा गोपीचन्दनले ऊर्ध्वपुण्ड्र (ठाडो टीका) भस्मले त्रिपुण्ड्र (तीनधर्के तेर्सो टीका) लगाउनुपर्दछ । तर श्रीखण्ड चन्दन भए दुवै प्रकारको टीका लगाउन सकिन्छ। आफ्नो परम्परा वा गुरुले

सिकाएअनुसार गर्नू । तर आफ्नो लागि चन्दन घोटिँदैन, भगवान्‌को लागि घोटिन्छ । त्यसकारण पहिले आफ्ना इष्ट देव वा देवीको ध्यान गर्नू । यहाँ गायत्रीजप गर्न बसेको हुनाले गायत्रीकै रूपको ध्यान गर्नू ।

ध्यान

रातो वर्ण भएकी, रातो वस्त्र लगाएकी, रातो कमलको फूलमा वसेकी र मोती, मुगा, सुन, नीर र धवल रङ्गको ज्योति झल्कने पाँच शिर छन् । पाँचै शिरमा चन्द्राकार रत्नजडित तत्त्वार्थवर्णले युक्त भएको मुकुट छ । (देब्रेतर्फ क्रमशः तलदेखि माथिसम्म) हात- (१) घुँडामा राखी हत्केला देखाएको (२) पाश लिएको (३) अङ्कुश लिएको (४) वन्चरो लिएको (५) शङ्ख लिएको र (दाहिनेतर्फ माथिदेखि तलसम्म क्रमशः) चक्र, रक्तकमल, सेतो कपालपात्र, गदा लिएकी सवै हात वाजु वालाले युक्त भएकी, प्रसन्न मुद्रामा झललल झल्केकी मूलगायत्रीको स्वरूप एकाग्र मनले चिन्तन गरी सूर्य-मण्डलमा ध्यान गर्नू ।

मुक्ता विद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणै-
र्युक्तामिन्दुकलानिवद्धरत्नमुकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ।
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकरां शुभ्रं कपालं गदां
शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ।

सूर्यमण्डलकी गायत्रीको स्वरूपवाट ज्योति आइरहेको र आफ्नो शरीरमा प्रवेश गरेको सम्झने ।

मन अन्त नगएसम्म यस्तो ध्यान गर्नू , मन विचलित हुन थालेपछि त्यस स्वरूपवाट एक ज्योति आई आफ्नो शरीरभित्र प्रवेश गरेको अनुभव गर्ने । यसरी आफ्नो शरीर पनि देवीमय भयो भन्ने सम्झी, पूजाथालीवाट अलिकति चन्दन झिकी आफ्नो देव्रे हातको हत्केलामा राखी दाहिने हातको साहिंली औंलाको टुप्पाले सूर्यमण्डलतर्फ तीनपटक छर्कदै भन्नू - **ॐ सूर्याय नमः । ॐ गायत्र्यै नमः** । अव गायत्रीको निधार सम्झी आफ्नो निधारमा कुलाचारअनुसार टीका लगाउनू ।

यसरी *देवो भूत्वा देवं यजेत्* भनिएअनुसार आफ्नो शरीर पनि देवीमय गराउने ।

त्यसपछि अर्घ्यस्थापना

ॐ अर्घ्यपात्राय नमः भन्दै अर्घ्यमा कुश, दूवो, जल, चन्दन, अक्षता, जौ, तिल, फूल, तुलसीपत्र र केरा वा कुनै सिङ्गो फल पनि राखी आकाशतर्फ हेरी अङ्कुशमुद्रा बनाई अर्घ्यमाथि हात राखी पढ्नू -

ॐ गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिन्धुकावेरी जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु ॥

यसपछि धेनुमुद्रा, मत्स्यमुद्रा, र कूर्ममुद्रा देखाउनू । यी मुद्रा बारे पृष्ठ ३१-३२ मा हेर्नू ।

चन्दन, अक्षता, फूल हातमा लिई तलको मन्त्र पढ्दै आफ्नो आसनमुनि राख्ने ।

ॐ कमलासनाय नमः ।
ॐ स्थिरासनाय नमः ।

सुखासनमा बस्ने । दाहिने हत्केलामा पानी लिई तलको मन्त्र पढ्नू -

ॐ अपवित्रः पवित्रो वेत्यस्य वामदेव ऋषिर्विष्णुर्देवता, गायत्री छन्दो हृदि पवित्रकरणे विनियोगः ।

पानी भूमिमा छाड्नू । कर्मपात्र बनाउनू (गुरुले सिकाइदिनू) । तीन टुक्रा कुश र पानी लिएर आफ्नो शरीर र पूजासामानमा र वरिपरि सबैतिर छर्कंदै पढ्नू -

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स वाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

हातमा पानी लिई तलको मन्त्र पढेर छाडिदिनू ।

ॐ पृथ्वीति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः सुतलं छन्दः कूर्मो देवता आसन-पवित्रकरणे विनियोगः ।

मन्त्र पढ्दै आसनमा पानी छर्कनू ।

ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

मेरुदण्ड सीधा राखी सुखासनमा बसेर हातमा कुश, जौ, तिल र जल लिएर सङ्कल्प पढ्नू -

हरि ॐ तत्सत् ॐ तत्सद् विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः अद्य श्रीमद्भगवतो ब्रह्मणोऽह्नि द्वितीयपरार्द्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरेऽष्टाविंशतितमे कलियुगे कलिप्रथमचरणे जम्बुद्वीपे नेपालदेशे . . . . स्थाने . . . . नामसंवत्सरे . . . . . ऋतौ . . . . . . मासे . . . . . पक्षे . . . . . तिथौ . . . . वासरे . . . . . . राशिस्थिते सूर्ये . . . . . स्थिते देवगुरौ . . . . . स्थिते चन्द्रे अन्येषु ग्रहेषु यथायथास्थानस्थितेषु सत्सु एवं सकलग्रहगणविशेषणविशिष्टायाम् . . . तिथौ गोत्रोत्पन्न . . . . . प्रवर शाखान्तर्गतः शर्मा/वर्मा/गुप्तोऽहं मम अद्योपान्तदुरितक्षयपूर्वकं श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं सन्ध्योपासनं तथा गायत्रीजपमहं करिष्ये ।

हातको पानी छाडिदिनू ।

आचमनको विनियोगमन्त्र

विनियोगमन्त्र हातमा पानी लिएर वा त्यसै हात जोडेर पढे पनि हुन्छ ।

ॐ ऋतं चेति मधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिरनुष्टुप् छन्दो भाववृत्तो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

तलको मन्त्र पढी आचमन गर्ने -

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथा पूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ *(एक बार आचमन गरे पुग्छ ।)*

– ऋग्वेद १० । १९० । १

यसपछि दाहिने हातमा पानी लिएर देब्रे हातले ढाक्ने र तीनवार प्रणवसहित गायत्रीमन्त्र पढेर आफ्नो रक्षाको लागि आफ्नो चारैतिर पानीको धारा लगाउने ।

मन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

❋❋❋

प्राणायामः

प्राणायामको विनियोगमन्त्र

१) ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवी गायत्री छन्दः अग्निः परमात्मा देवता शुक्लो वर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः ।

२) ॐ सप्तव्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयो गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्तित्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांस्यग्निवाय्वादित्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवता अनादिष्टप्रायश्चित्ते प्राणायामे विनियोगः ।

३) ॐ तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता प्राणायामे विनियोगः ।

४) ॐ आपोज्योतिरिति शिरसः प्रजापतिऋषिर्यजुश्छन्दो ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवताः प्राणायामे विनियोगः ।

प्राणायामको मन्त्र

तल लेखिएको मन्त्र पढ्दै आँखा चिम्लेर तीनपटक प्राणायाम गर्नुपर्दछ । तर पहिले एकपटक अभ्यास गर्नू । गुरुको सन्निधिमा गर्नु (सिक्नु) वेश हुन्छ ।

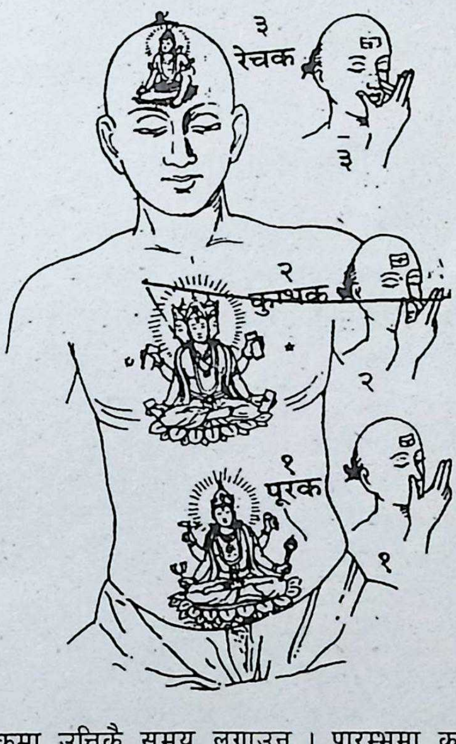
ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपोज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ।

प्राणायाम – विधि

न प्राणेनाप्यपानेन वेगाद् वायुं समुच्छ्वसेत् ।
येन सक्तून् करस्थांश्च निःश्वासौ नैव चालयेत् ॥

सास लिने छोड्ने गर्दा हत्केलामा भएको सत्तु पनि नउड्ने गरी बिस्तारै गर्नुपर्दछ ।

१. पूरक, २. कुम्भक र ३. रेचक ।



पूरक र रेचकमा उत्तिकै समय लगाउनू । प्रारम्भमा कुम्भकमा त्यसको आधा समय लगाउनु बेश हुन्छ ।

१) नाकको दाहिने पोहरा दाहिने हातको बूढी औंलाले थिची बायाँ प्वालवाट बिस्तारै श्वास तान्नुलाई 'पूरक प्राणायाम' भन्दछन् । पूरक प्राणायाम

गर्दा माथिको मन्त्र पढ्दै नाभिस्थानमा नीलकमलको दल जस्तै नीलवर्ण भएका चतुर्भुज भगवान् विष्णुको ध्यान गर्नू ।

२) सास तान्न नसक्ने भएपछि साहिंली र कान्छी औंलाले देब्रे पोहराको प्वाल पनि बन्द गरी अघिको पूरा मन्त्र जप्नू । यसलाई 'कुम्भक' भन्दछन् । यसवखत कमलको फूलमा बसेका रातो वर्ण भएका चतुर्मुख ब्रह्माको ध्यान आफ्नो हृदयस्थानमा गर्नू ।

३) बूढी औंला दाहिने पोहंराबाट हटाई बिस्तारै श्वास छाड्नुलाई 'रेचक' भन्दछन् । यसबखत आफ्नो निधारमा सेतो वर्ण भएका शङ्करको ध्यान गर्नू ।

– देवीभागवत ११ । १६ । २८-३६

आचमन गर्ने विनियोगमन्त्र

सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चिद् दुरितं मयि इदमहमापोऽमृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

– तैत्तिरीयारण्यक प्र. व. अ. २५

मार्जनविनियोग-मन्त्र

ॐ आपो हिष्ठेत्यादीत्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्द आपो देवता मार्जने विनियोगः ।

देब्रे हातमा पानी लिएर तल लेखिएको मन्त्र पढ्दै कुशको टुक्राले वा दाहिने हातको तीन औंलाले आफ्नो शिरमा ७ पटक अनि आठौं मन्त्रले भूमिमा १ पटक र नवौं मन्त्रले फेरि शिरमा सेचन गर्नू ।

ॐ आपोहिष्ठा मयो भुवः ।
ॐ ता न ऊर्जे दधातन ।
ॐ महेरणाय चक्षसे ।
ॐ यो वः शिवतमो रसः ।

ॐ तस्य भाजयते हनः ।
ॐ उशतीरिव मातरः ।
ॐ तस्मा अरङ्गमामवः ।
ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ । (भूमिमा छर्कने)
ॐ आपो जनयथा च नः । (शिरमा छर्कने)

– यजुर्वेद ११ । ५०-५२

फेरि शिरमा जल छर्कने विनियोगमन्त्र

द्रुपदादिवेत्यस्य कोकिलराजपुत्र ऋषिरनुष्टुप् छन्दः आपो देवता शिरस्येके विनियोगः ।

देब्रे हातमा पानी लिएर दाहिने हातले ढाकी तलको मन्त्र पढी आफ्नो शिरमा छर्कने ।

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव ।
पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥

– यजुर्वेद २० । २०

अब अघमर्षण गर्ने

दाहिने हातमा पानी लिएर नाकको टुप्पानजिक हात राखी तल लेखिएको मन्त्र पढ्दै ध्यान गर्नू । शरीरभित्र रहेको समस्त पाप दाहिने नाकको पोहराबाट निस्केर हातको पानीमा आयो भन्ने सम्झी त्यो पानी नहेरीकन आफ्नो बाँयापट्टि फ्याकिदिने ।

अघमर्षण-विनियोगमन्त्र

ॐ अघमर्षण सूक्तस्याघमर्षण ऋषिरनुष्टुप् छन्दो भाववृत्तो देवता अघमर्षणे विनियोगः ।

मन्त्र

ॐ ऋतञ्च सत्यं चाभीद्धात्तपसोध्यजायत । ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरोऽअजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वकमकल्पयत् । दिवञ्च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

– ऋग्वेद १०(१९०) १–३

अब आचमन गर्ने विनियोगमन्त्र

ॐ अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिरनुष्टुप् छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

आचमन (एकबार)

ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः ।
त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योतीरसोऽमृतम् ॥

– कात्यायन-परिशिष्टसूत्र

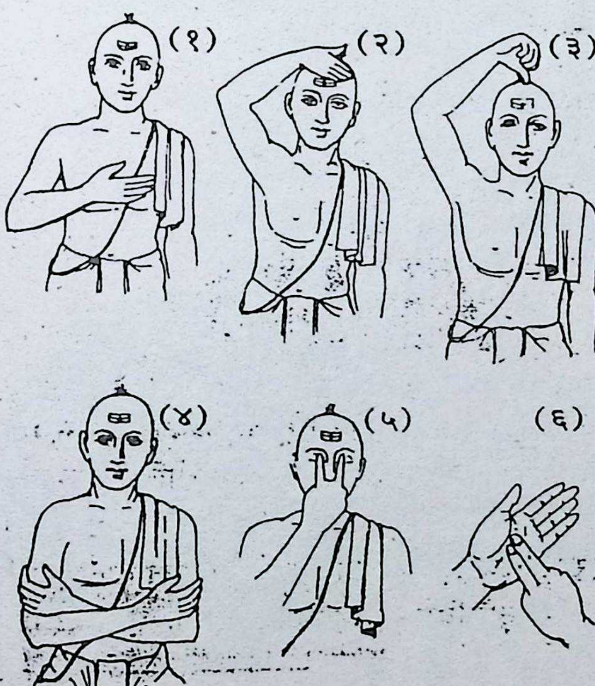
***

गायत्री-जपको विधान

षडङ्गन्यास

'चक्षुर्हीने यथा सूर्यो न्यासहीनं जपार्चनम्'

अन्धालाई सूर्य वा प्रकाश व्यर्थ भएझैं न्यासरहित जप-अर्चनादि कम व्यर्थ हुन्छ, त्यसैले न्यास गर्नु अति जरूरी छ ।



तल लेखिएको मन्त्र पढी, चित्र हेरेर सो अनुसार गर्ने ।

१) ॐ हृदयाय नमः (दाहिने हत्केला छातीमा राख्ने)
२) ॐ भूः शिरसे स्वाहा (हत्केला मस्तकमा राख्ने)
३) ॐ भुवः शिखायै वषट् (शिखामा बूढी औंलाले छुने)
४) ॐ स्वः कवचाय हुम् (दाहिने हात देब्रे काँधमा देब्रे हात दाहिने काँधमा राख्ने)
५) ॐ भूर्भुवः स्वः नेत्राभ्यां वौषट् (आँखामा छुने)
६) ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट् (टाउको माथि घुमाएर देब्रे हातमा दाहिने हातले ताली बजाउने)

(यो भर्खर उपनयन गरेका वटुकको निमित्त लेखिएको साधारण न्यास हो । साधकले अरू न्यास क्रम सिक्दै जानुपर्दछ ।)

प्रातःकालमा गरिने ब्रह्मरूपा गायत्री माताको ध्यान

ॐ बालां विद्यां तु गायत्रीं लोहितां चतुराननाम् ।
रक्ताम्बरद्वयोपेतामक्षसूत्रकरां तथा ।।
कमण्डलुधरां देवीं हंसवाहनसंस्थिताम् ।
ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम् ।।
मन्त्रेणावाहये देवीमायान्तीं सूर्यमण्डलात् ।

रक्तवर्ण, चतुर्मुख भएकी, किशोरावस्थाकी, ज्ञानस्वरूपिणी, हातमा रुद्राक्षमाला, कमण्डलु लिएकी, हाँसमा बसेकी, सरस्वती-स्वरूपा ब्रह्मलोकनिवासिनी गायत्री सूर्यमण्डलबाट आफूतिर आइरहेकी छिन् । यस्तो ध्यान गर्नू ।



आवाहन गर्ने

तेजोऽसीति धामनामासीत्यस्य च परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्यजुस्त्रिष्टुवुष्णिहौ छन्दसी आज्यं देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः ।
ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि । धामनामासि प्रियन्देवानामनाधृष्टन्देवयजनमसि ।

– यजुर्वेद १ । ३१

उपस्थान

आफूले आवाहन गरेपछि तामाको भाँडा वा कलशमा गायत्री आएर बसेकी सम्झी तलको मन्त्र पढेर प्रणाम गर्नू ।

विनियोगमन्त्र

गायत्र्यसीति विवस्वान् ऋषिः स्वराण्महापङ्क्तिछन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः ।
ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि । न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदोमा प्रापत् ।

– बृहदा. ५ । १४ । ७

गायत्रीपूजन

फूल अक्षता लिएर तामाको भाँडो (थाली वा कलश) मा छुनू -

ॐ आयाहि वरदे देवि ! त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रीच्छन्दसां मातर्ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते ॥

तलको मन्त्र पढी आवाहन, स्थापन, ध्यान प्रत्येक वस्तुद्वारा पूजन, प्रणाम गर्नू । यो जपयज्ञ हुँदा पञ्चोपचारले मात्र पूजा गरे पनि हुन्छ ।

ॐ श्रीगायत्र्यै नमः । आवाहयामि । स्थापयामि । ध्यायामि । जल, अक्षता, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य आदि चढाउनू । **ॐ गायत्र्यै नमः नमस्कारं करोमि** आदि ।

जलको अर्थ हो - नम्रता, सहृदयता ।
अक्षताको अर्थ हो - समयदान, अंशदान ।
पुष्पको अर्थ हो - प्रसन्नता, आन्तरिक उल्लास ।
धूप-दीपको अर्थ हो - सुगन्ध र प्रकाशको वितरण, पुण्य, परमार्थता ।
नैवेद्यको अर्थ हो - स्वभाव र व्यवहारमा मधुरता ।

यी पाँच उपचारलाई पञ्चोपचार भन्दछन् । कर्मकाण्ड भावनामा भर पर्दछ । त्यसकारण भावयुक्त भई जप, पूजा, पाठ आदि गर्नुपर्दछ । (*भावे हि विद्यते देवो*) यो संक्षेपमा गरिने पूजा हो । समय भए पूजाविधिमा लेखिएअनुसार पूजा गर्दा बढी विशेष फलदायी वा शीघ्र सिद्धिदायी हुन्छ । अतः तल लेखिएअनुसार विधिपूर्वक पूजा गर्नु उत्तम हुन्छ ।

शिवार्चनचन्द्रिकायाम् - प्रातःकृत्यादियोगपीठन्यासान्ते, *शिरसि* - **ब्रह्मणे नमः ।** *मुखे* - **गायत्रीछन्दसे नमः ।** *हृदये* - **श्री परमात्मने देवतायै नमः ।** *पुनः शिरसि* - **जमदग्निभरद्वाजभृगुगौतमकश्यपविश्वामित्रवसिष्ठेभ्य ऋषिभ्यो नमः ।** *मुखे* - **गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्तित्रिष्टुब्जगतीभ्यश्छन्दोभ्यो नमः ।** *हृदये* - **अग्निवायुसूर्यगुरुवरुणवृषविश्वेदेवेभ्यो देवताभ्यो नमः ।** *शिरसि* - **ब्रह्मणे ऋषये नमः ।** *मुखे* - **दैवीगायत्रीच्छन्दसे नमः ।** *हृदये* - **श्रीपरमात्मने देवतायै नमः ।** *इति विन्यस्य महाव्याहृतिभिः प्राणायामत्रयं कृत्वा, शिरसि* - **विश्वामित्राय ऋषये नमः ।** *मुखे* - **गायत्रीछन्दसे नमः ।** *हृदये* - **सावित्री देवतायै नमः ।** *इति विन्यस्य,* **ॐ - ब्रह्मणे हृदयाय नमः । ॐ विष्णवे शिरसे स्वाहा । ॐ रुद्राय शिखायै वषट् । ॐ ईश्वराय कवचाय हुम् । ॐ सदाशिवाय नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ सर्वात्मने अस्त्राय फट् ।** *इति षडङ्गं विधाय, हृदि* - **ॐ भूर्नमः ।** *मुखे* - **ॐ भुवर्नमः ।** *दक्षिणांसे* - **ॐ स्वर्नमः ।** *वामांसे* - **ॐ महर्नमः ।** *दक्षोरौ* - **ॐ जनो नमः ।** *वामे* - **ॐ तपो नमः ।** *जठरे* - **ॐ सत्यं नमः ।** *पादाङ्गुलिमूलयोः*- **ॐ तं नमः ।** *गुल्फयोः* - **ॐ सं नमः ।** *जानुनोः* - **ॐ विं नमः ।** *उरुमूलयोः* - **ॐ तुं नमः ।** *लिङ्गे* - **ॐ वं नमः ।** *नाभौ* - **ॐ रें नमः ।** *हृदि* - **ॐ णीं नमः ।** *कण्ठे* - **ॐ यं नमः ।** *कराङ्गुलिमूलयोः* - **ॐ भं नमः ।** *मणिबन्धयोः* - **ॐ गां नमः ।** *कूर्परे* - **ॐ दें नमः ।** *भुजयोः* - **ॐ वं नमः ।** *मुखे* - **ॐ स्यं नमः ।** *नासिकयोः* - **ॐ धीं नमः ।** *कपोलयोः* - **ॐ मं नमः ।** *नेत्रयोः* - **ॐ हिं - नमः ।**

कर्णयोः - ॐ **धिं नमः ।** *भ्रुवोः* - ॐ **यों नमः ।** *चूडाधः* - ॐ **नं नमः ।** *वामकर्णे* - ॐ **प्रं नमः ।** *दक्षकर्णे* - ॐ **चों नमः ।** *मुखे* - ॐ **दं नमः ।** *शिरसि* - ॐ **यात् नमः ।**

अथ पदन्यासः ॥

शिरसि - ॐ **तत् नमः ।** *भ्रूमध्ये* - ॐ **सवितुर्नमः ।** *नेत्रयोः* - ॐ **वरेण्यं नमः ।** *मुखे* - ॐ **भर्गो नमः ।** *कण्ठे* - ॐ **देवस्य नमः ।** *नाभौ* - ॐ **धियो नमः ।** *गुह्ये* - ॐ **यो नमः ।** *जानुनोः* - ॐ **नो नमः ।** *पादयोः* - ॐ **प्रचोदयात् नमः ।** *इति पदन्यासः ।*

पुनः शिरसि - ॐ **आपोज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों नमः ।** *इति विन्यस्य ध्यानाद्यात्मपूजान्ते पूर्वोक्तं सौरपीठमभ्यर्च्य तत्र मूर्तिं गायत्र्याः परिकल्प्य तस्यां देवीमावाह्य पुष्पान्तैरुपचारैः सम्पूज्य त्रिकोणस्याग्रकोणादिप्रादक्षिण्येन कोणत्रये -*

ॐ **ब्राह्म्यै नमः ।** ॐ **माहेश्वर्यै नमः ।** ॐ **वैष्णव्यै नमः ।** *इति सम्पूज्य कर्णिकायामेव वहिर्देव्यग्रादिचतुर्दिक्षु* - ॐ **आदित्याय नमः ।** ॐ **रवये नमः ।** ॐ **भानवे नमः ।** ॐ **भास्कराय नमः ।**

ततोऽग्न्यादिचतुष्कोणेषु -

ॐ **उं उषायै नमः ।** ॐ **प्रं प्रज्ञायै नमः ।** ॐ **सं सन्ध्यायै नमः ।** *इति सम्पूज्याष्टदलेष्वङ्गानि सम्पूज्याष्टदलकेसरेषु -*

ॐ **प्रह्लादिन्यै नमः ।** ॐ **प्रभायै नमः ।**

ॐ **नित्यायै नमः ।** ॐ **विश्वम्भरायै नमः ।**

ॐ **विशालिन्यै नमः ।** ॐ **प्रभावत्यै नमः ।**

ॐ **जयायै नमः ।** ॐ **शान्त्यै नमः ।** *इति संपूज्य दलाग्रेषु -*

ॐ **कान्त्यै नमः ।** ॐ **दुर्गायै नमः ।** ॐ **सरस्वत्यै नमः ।** ॐ **विश्वरूपायै नमः ।**

ॐ **विशालायै नमः ।** ॐ **ईशायै नमः ।** ॐ **व्यापिन्यै नमः ।** ॐ **विमलायै नमः ।**

इति सम्पूज्य दलमध्येषु ब्राह्म्याद्याः । दलाग्रेषु सोमाद्यष्टग्रहान् सौरप्रकरणोक्तांश्च सम्पूज्य चतुरस्रवीथिद्वये प्राग्वदिन्द्रादीन् वज्रादींश्च सम्पूज्य धूपदीपादिसर्वं कृत्वा पूजां समापयेत् । इति गायत्रीपूजाप्रयोगः ।

❋❋❋

गायत्रीशाप-विमोचन

१) ब्रह्मशाप-विमोचनविनियोगः

ॐ अस्य श्रीब्रह्मशापविमोचनमन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिर्भुक्तिमुक्तिप्रदा ब्रह्मशापविमोचनी गायत्री शक्तिर्देवता गायत्री छन्दः ब्रह्मशापविमोचने विनियोगः ।

मन्त्र

गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदो विदुः ।
तां पश्यन्ति धीराः सुमनसो वाचामग्रतः ॥

ॐ वेदान्तनाथाय विद्महे हिरण्यगर्भाय धीमहि तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात् ।
ॐ देवि गायत्रि ! त्वं ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव ॥

२) वसिष्ठशाप-विमोचनविनियोगः

ॐ अस्य श्रीवसिष्ठशापविमोचनमन्त्रस्य निग्रहानुग्रहकर्ता वसिष्ठ ऋषिर्वसिष्ठानुगृहीता गायत्री शक्तिर्देवता विश्वोद्भवा गायत्री छन्दः वसिष्ठशाप-विमोचनार्थे जपे विनियोगः ।

मन्त्र

ॐ सोऽहमर्कमयं ज्योतिरात्मज्योतिरहं शिवः ।
आत्मज्योतिरहं शुक्रः सर्वज्योतीरसोऽस्म्यहम् ॥

योनिमुद्रा देखाएर तीन वार गायत्री जप्ने ।

ॐ देवि गायत्रि ! त्वं वसिष्ठशापाद्विमुक्ता भव ।

३) विश्वामित्रशाप-विमोचनविनियोगः

ॐ अस्य श्रीविश्वामित्रशापविमोचनमन्त्रस्य नूतनसृष्टिकर्ता विश्वामित्र ऋषिर्विश्वामित्रानुगृहीता गायत्री शक्तिर्देवता वाग्देहा गायत्री छन्दः विश्वामित्रशापविमोचनार्थे जपे विनियोगः ।

मन्त्र

ॐ गायत्रीं भजाम्यग्निमुखीं विश्वगर्भां यदुद्भवाः ।
देवाश्चक्रिरे विश्वसृष्टिं तां कल्याणीमिष्टकरीं प्रपद्ये ॥
ॐ देवि गायत्रि ! त्वं विश्वामित्रशापाद्विमुक्ता भव ।

४) शुक्रशापविमोचन-विनियोगः

ॐ अस्य श्रीशुक्रशापविमोचनमन्त्रस्य श्रीशुक्र ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः देवी गायत्री देवता शुक्रशापविमोचनार्थे जपे विनियोगः ।

मन्त्र

सोऽहमर्कमयं ज्योतिरर्कज्योतिरहं शिवः ।
आत्मज्योतिरहं शुक्रः सर्व ज्योतीरसोऽस्म्यहम् ।
ॐ देवि गायत्रि ! त्वं शुक्रशापाद्विमुक्ता भव ।

प्रार्थना

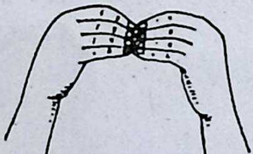
ॐ अहोदेवि महादेवि सन्ध्ये विद्ये सरस्वति ।
अजरे अमरे चैव ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते ॥

ॐ देवि गायत्रि ! त्वं ब्रह्मशापाद्विमुक्ता भव, वसिष्ठशापाद्विमुक्ता भव, विश्वामित्र- शापाद्विमुक्ता भव, शुक्रशापाद्विमुक्ता भव ।

देवीभागवत ११ । १७ । ९९-१०१ अनुसार गायत्रीजप गर्नुअघि यी मुद्रा देखाउनुपर्दछ ।

सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा ।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्पञ्चमुखं तथा ।।
षण्मुखाऽधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा ।
शकटं यमपाशं च ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखम् ।।
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम् ।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ।।
एता मुद्राश्चतुर्विंशज्जपादौ परिकीर्तिताः ।।

(देवीभा० ११ । १७ । ९९-१०१, याज्ञवल्क्यस्मृति, आचाराध्याय, बालम्भट्टी टीका)



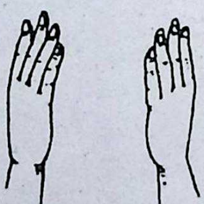
(१) सुमुखम्



(२) सम्पुटम्



(३) विततम्



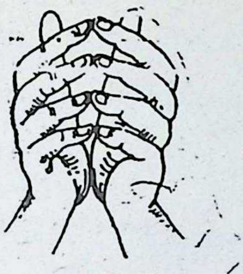
(४) विस्तृतम्



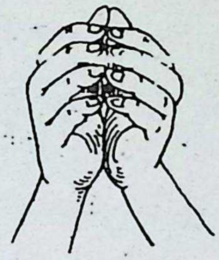
(५) द्विमुखम्



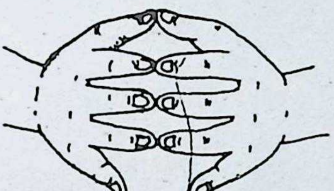
(६) त्रिमुखम्



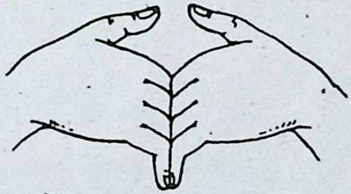
(७) चतुर्मुखम्



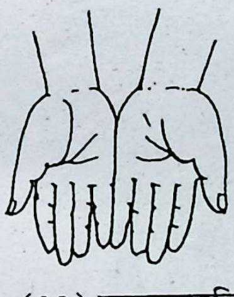
(८) पञ्चमुखम्



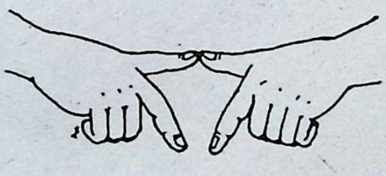
(९) षण्मुखम्



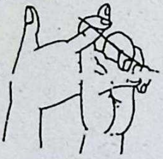
(१०) अधोमुखम्



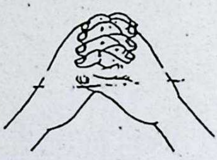
(११) व्यापकाञ्जलिम्



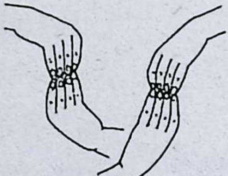
(१२) शकटम्



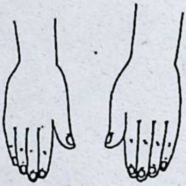
(१३) यमपाशम्



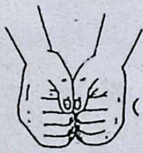
(१४) ग्रथितम्



(१५) उन्मुखोन्मुखम्



(१६) प्रलम्बम्



(१७) मुष्टिकम्



(१८) मत्स्यः

(१९) कूर्मः



(२०) वराहकम्

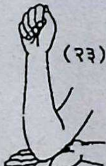


(२१) सिंहाक्रान्तम्



(२२) महाक्रान्तम्





(२३) मुद्गरम्



(२४) पल्लवम्

१) **सुमुखम्** - दुवै हातका औंलाहरू मोडेर परस्पर मिलाउनू।

२) **सम्पुटम्** - दुवै हात फुलाएर मिलाउनू।

३) **विततम्** - दुवै हातका हत्केला परस्पर सामुन्ने गर्नू।

४) **विस्तृतम्** - दुवै हातका औंलाहरू खुला गरी अलि टाढा राख्ने।

५) **द्विमुखम्** - दुवै हातका कान्छी र साहिंली औंला मिलाउने।

६) **त्रिमुखम्** - माझी औंला पनि मिलाउने।

७) **चतुर्मुखम्** - दुवै चोर औंला पनि मिलाउने।

८) **पञ्चमुखम्** - दुवै बूढी औंला पनि मिलाउने।

९) **षण्मुखम्** - त्यस्तैमा दुवै कान्छी औंला मात्र खोल्ने।

१०) **अधोमुखम्** - उल्टो हात मोडेर जोडी तल फर्काउने।

११) **व्यापकाञ्जलिकम्** - आफूपट्टिबाट घुमाई अँजुली थाप्ने।

१२) **शकटम्** - दुवै हात घोप्टो मुठी पारी बूढी औंला जोड्ने।

१३) **यमपाशम्** - दुवै चोर औंला अङ्कुश पार्ने।

१४) **ग्रथितम्** - दुवै हातका औंलाहरू कापबाट छिराई मोड्ने।

१५) **उन्मुखोन्मुखम्** - दुवै हातका औंलाका टुप्पा जोडी पहिले दाहिने माथि पछि देब्रे माथि पार्ने।

१६) **प्रलम्बम्** - दुवै हातका औंलाहरू केही मोडेर घोप्टो पार्ने।

१७) **मुष्टिकम्** - दुवै बूढी औंला माथि राखी मुट्ठी पार्ने।

१८) **मत्स्यः** - दाहिने हातको पीठमा देब्रे हात घोप्टो पारी राख्ने र दुवै

बूढी औंला हल्लाउने ।

१९) **कूर्मः** - देब्रे हातको कान्छी, साहिंली, माझी औंला ठाडो पारी भित्रपट्टि दाहिने हातका तीनै औंलाहरू तेर्सो पार्ने र दाहिने हातको कान्छी औंला र चोर औंला देब्रे हातको चोर औंला र बूढी औंलामा मिलाउने ।

२०) **वराहकम्** - दाहिने चोर औंला देब्रे बूढी औंलासँग जोडी दाहिने हातका अरू औंला भित्र पारी जोड्ने ।

२१) **सिंहाक्रान्तम्** - दुवै हातका पन्जा काननजिकै लगी देखाउने ।

२२) **महाक्रान्तम्** - दुवै कानतर्फ हत्केला पार्ने ।

२३) **मुद्‌गरम्** - मुट्ठी बाँधी देब्रे हात दाहिने कोखमा अडाउने र दाहिने हात त्यसमाथि ठाडो पारी राखेर मुट्ठी बाँध्ने ।

२४) **पल्लवम्** - मुट्ठी खोली औंला ठाडो पारेर हल्लाउने ।

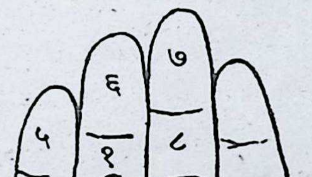
❋❋❋

गायत्री-मन्त्र

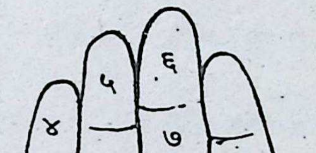
दिनहुँ बिहान, मध्याह्न, बेलुका १००८ + १००८ + १००८ = ३०२४ गायत्रीमन्त्रको शुद्ध जप गर्नेलाई कुनै पनि पापले छुन सक्दैन। त्यसकारण सके १००८, नसकेमा १०८, कमसे कम १० बार अवश्य जप गर्नुपर्छ। २४ लाख जप गरे एक पुरश्चरण हुन्छ। जप गर्दा तुलसी वा रुद्राक्षको माला उत्तम मानिन्छ।

तर *देवीभागवत* ११।१९।१९ अनुसार शक्तिमन्त्र जप गर्न ता करमाला नै उत्तम हुन्छ।

शक्तिमन्त्र जप गर्ने करमाला तलको चित्रअनुसार हुन्छ।



चित्र-संख्या १



चित्र-संख्या २

१-पर्वभिस्तु जपेद् देवीं माला काम्यजपे स्मृता।
गायत्री वेदमूला स्याद् वेदः पर्वसु गीयते॥

चित्राङ्क १ अनुसार दशपटक गन्दा १०× १० = १०० हुन्छ । अव चित्राङ्क २ अनुसार ८ जोड्दा १०० + ८ = १०८ हुन जान्छ । यसै गरी जति पनि गन्न सकिन्छ ।

कृत्वोत्तानौ करौ प्रातः सायं चाधोमुखौ ततः ।
मध्ये सम्मुखहस्ताभ्यां जप एवमुदाहृतः ॥

– देवीभागवत ११ । १८

हस्तौ नाभिसमौ कृत्वा प्रातः सन्ध्याजपं चरेत् ।
हृत्समौ तु करौ मध्ये सायं मुखसमौ करौ ॥

वस्त्रेणाच्छाद्य तु करं दक्षिणं यः सदा जपेत् ।
तस्य तत् सफलं जप्यं तद्धीनमफलं स्मृतम् ॥

– वृद्धमनु

क) बिहान दुवै हात उत्तानो पारी नाभिस्थाननजिकै राखी जप गर्नू ।
ख) मध्याह्नमा सीधा हात हृदयको नजिक राखी जप गर्नू ।
ग) बेलुका हात तलतिर फर्काई मुखको नजिकै राखी जप गर्नू ।
घ) मालामै जप गर्दा दाहिने हातको साँहिली औंलामा माला राखी बूढी औंलाले माला घुमाउनुपर्दछ । सुमेरु नघाउन हुँदैन । फेरि फर्काउनुपर्छ । हात छोपी जप गर्नुपर्दछ । माला गोमुखीमा राखी जप गर्नुपर्दछ ।

मन्त्र

ॐ मां माले महामाये सर्वशक्तिस्वरूपिणि ।
चतुर्वर्गस्त्वयि न्यस्तस्तस्मान्मे सिद्धिदा भव ॥
ॐ अविघ्नं कुरु माले त्वं गृह्णामि दक्षिणे करे ।
जपकाले च सिद्ध्यर्थं प्रसीद मम सिद्धये ॥

ङ) जप गर्दा हिंड्नु , डुल्नु , बोल्नु हुँदैन ।

च) जप गर्दा - हाइ आयो, खोकी लाग्यो, हाछ्यूँ आयो वा हातबाट माला खस्यो भने फेरि आचमन गरी इष्टदेवको स्मरण गरी जप गर्नू । आफ्नो दाहिने कान छुनू ।

ध्यायेत मनसा नित्यं जिह्वौष्ठौ न विचालयेत् ।
नकम्पयेच्छिरोग्रीवे दन्तान् नैव प्रकाशयेत् ॥
यक्षरक्षपिशाचाश्च सिद्धविद्याधरोरगाः ।
हरन्ति प्रकटं यस्मात् तस्माद् गुप्तं तु कारयेत् ॥

गायत्रीमन्त्रको विनियोग

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता, ॐ भूर्भुवः स्वरिति महाव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभ्छन्दांसि- अग्निर्वायुसूर्या देवताः, ॐ तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः ।

गायत्रीमन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

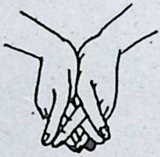
– शुक्लयजुर्वेद ३६ / ३

अर्थ -

भूः = सत् , भुवः = चित् , स्वः = आनन्दस्वरूप, **सवितुः देवस्य** = सृष्टिकर्ता प्रकाशमान परमात्माको, **तत् वरेण्यं भर्गः** = त्यो वरणीय तेजको हामी ध्यान गर्दछौं (म ध्यान गर्दछु), **यः** = जो परमात्मा, **नः** = हाम्रो, **धियः** = बुद्धिलाई (सत्‌तर्फ) **प्रचोदयात्** = प्रेरित गरुन् ।

जप गरिसकेपछि देखाउने आठ मुद्रा -

सुरभिर्ज्ञानवैराग्ये योनिः शङ्खोऽथ पङ्कजम् ।
लिङ्गं निर्वाणमुद्राँ च जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत् ॥



(१) सुरभिः



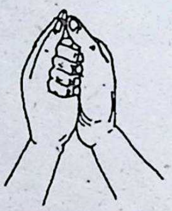
(२) ज्ञानम्



(३) वैराग्यम्



(४) योनिः

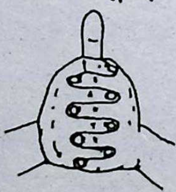


(५) शंखः



(६) पङ्कजम्

(७) लिङ्गम्





(८) निर्वाणम्

१) **सुरभिः**

दुवै हातका औंलाका कापमा औंलो छिराई देब्रे हातको माहिली औंलामा दाहिने हातको माझी औंला माझीसँग चोर, साहिंलीसँग कान्छी, कान्छीसँग साहिंली मिलाउनू ।

२) **ज्ञानम्**

दाहिने हातका चोर र बूढी औंला जोडी छातीमा र त्यसै गरी देब्रे हात घुँडामाथि राख्नू ।

३) **वैराग्यम्**

दुवै हातका चोर र बूढी औंला जोडी दुवै घुँडामाथि राख्नू ।

४) **योनिः**

दुवै माझी औंला तलबाट लगी बायाँ चोर औंलामा दायाँ साहिंलीऔंला र दाहिने चोर औंलामा बायाँ साहिंली औंला राखी दुवै साहिली औंलाले बाँधी दुवै माझी औंला माथिबाट राख्नू ।

५) **शङ्खः**

बायाँ बूढी औंला दाहिने मुट्ठीभित्र राखी दाहिने बूढी औंला देब्रे औंलामा जोड्नू ।

६) **पङ्कजम्**

दुवै हातका बूढी औंला र अरू औंला मिलाई माथि फर्काउनू ।

७) **लिङ्गम्**

दाहिने बूढी औंला ठाडो पारी राखी अरू औंला परस्पर काखीमा मिलाउनू ।

८) **निर्वाणः**

घोप्टो देब्रे हातमाथि दाहिने हात घोप्टो पारी आफूतर्फबाट घुमाई कानसँगै लगी चोर औंला जोड्नू ।

सूर्याघ्र्यविधि

अर्घ्य दिंदा बूढी औंला अँजुलीबाट टाढा राख्नुपर्दछ । बिहान र मध्याह्नमा कुर्कुच्चा केही उठाई, बिहान अलि झुकेर मध्याह्नमा सीधा उठी अर्घ्य दिनुपर्दछ । तामाको भाँडामा अर्घ्यको जल खसाल्नु उत्तम । सायंसन्ध्या बसेरै गर्नू ।



सूर्याघ्र्यको विनियोग

ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता अर्घ्यदाने विनियोगः ।

ॐ भूर्भुवः स्वरिति महाव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापति-र्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांस्यग्निवायुसूर्या देवताः अर्घ्यदाने विनियोगः ।

ॐ तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता सूर्यार्घ्यदाने विनियोगः ।

अर्घ्य दिने

वेदसारं परंज्योतिर्मूलभूतं परात्परम् ।
हृदिस्थं सर्वभूतस्थं मण्डलान्तर्व्यवस्थितम् ॥
वज्रायुधसहस्रस्थ सकृत्संहारकारकम् ।
चिन्तयेत् परमात्मानं आप ऊर्ध्वं विनिक्षिपेत् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् । ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः ।

विहान-बेलुका तीन-तीन र दिउसो एक अर्घ्य दिने। समय तीन घडी वितिसकेको भए प्रायश्चित्तस्वरूप तलको मन्त्र पढी एक अर्घ्य पहिले दिनुपर्दछ ।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ ।

उपस्थान-विनियोग

उद्वयमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप् छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ।

उदुत्यमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिर्निचृद्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ।

चित्रमित्यस्य कौत्स ऋषिस्त्रिष्टुप् छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ।

तच्चक्षुरित्यस्य दध्यङ्ङाथर्वण ऋषिरक्षरातीतपुर उष्णिक्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ।

प्रातःकालीन सूर्योपस्थान



सूर्योपस्थानको मन्त्र

ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम् ।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥

– यजु. २० । २१

ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः दृशे विश्वाय सूर्यम् ।

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आ प्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षᳪ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥

– यजुर्वेद ७ । ४२

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शत ८. शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ।

– यजु. ३६ / २४

प्रदक्षिणा

थालीमा अर्घ्यको जल घुमाउनू

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्तु प्रदक्षिणपदेपदे ॥

हातमा पानी लिएर यो मन्त्र पढी अर्पण गर्नू ।

अनेन गायत्रीजपकर्मणा सर्वान्तर्यामिभगवान् नारायणः प्रीयतां न मम ।

गायत्रीविसर्जन-विनियोग

'उत्तरे शिखरे' इत्यस्य वामदेव ऋषिरनुष्टुप् छन्दः गायत्री देवता गायत्रीविसर्जने विनियोगः ।

उत्तरे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमस्तके ।
ब्राह्मणेभ्यो विनिर्मुक्ता गच्छ देवि ! यथासुखम् ॥

अनेन सन्ध्योपासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयतां न मम ।

'ॐ तत्सत् श्रीब्रह्मार्पणमस्तु ।'

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु ।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥

सन्ध्या समाप्त भएपछि बाँकी रहेको पानी चोखो ठाउँमा पोखिदिनू । आसनमुनि अलिकति पानी हाली त्यसले शिरमा दल्नू । नत्र जपको फल इन्द्रले हरण गर्दछन् ।

अप्रोक्षितजपस्थानाच्छक्रो हरति यज्जपम् ।
(तस्माज्जपान्ते तत् प्रोक्ष्य ललाटे तिलकं कुर्यात् ॥)

मध्याह्नसन्ध्या

सबै बिहानकै अनुसार गर्ने । तर प्राणायामपछिको आचमनमन्त्र तल लेखिएको पढ्ने र आचमन गर्ने ।

विनियोग

ॐ आपः पुनन्त्विति ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

आचमनम्



ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातु माम् ।
पुनातु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् ।
यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम ।
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहँ स्वाहा ।

सीधा उठेर सूर्यलाई एक अर्घ्य दिनू ।
विष्णुरूपा गायत्रीको ध्यान गर्नू ।

ॐ मध्याह्ने विष्णुरूपां च तार्क्ष्यस्थां पीतवाससीम् ।
युवतीं च यजुर्वेदां सूर्यमण्डलसंस्थिताम् ॥

सूर्यमण्डलमा स्थित; युवावस्था भएकी पहेंलो वस्त्र, शङ्ख, चक्र, गदा र पद्म धारण गरी गरुडमा बसेकी यजुर्वेदस्वरूपा गायत्रीको ध्यान गर्नू ।



बेलुकीको सन्ध्या

बेलुकीको सन्ध्या उत्तर फर्की सूर्य छँदै गरेको उत्तम । सबै कर्म बिहान झैं गरी प्राणायामपछिको आचमन मात्र तल लेखिएको गर्नू ।

विनियोग

ॐ अग्निश्च मेति रुद्र ऋषिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।

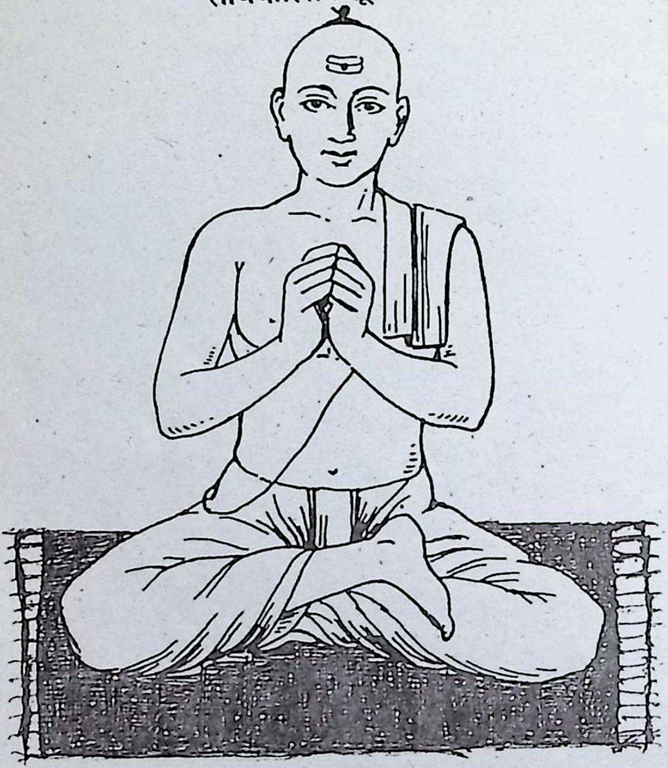
आचमनम्

ॐ अग्निश्चमा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तस्तदवलुम्पतु ।

यत्किं च दुरितं मयि इदमहमापोऽमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

पश्चिम फर्की बसेर अर्घ्य दिने ।

सायंकालीन सूर्योपस्थान



शिवरूपा गायत्रीको ध्यान

ॐ सायाह्ने शिवरूपां च वृद्धां वृषभवाहिनीम् ।
सूर्यमण्डलमध्यस्थां सामवेदसमायुताम् ॥

सूर्यमण्डलमा स्थित वृद्धरूपा, त्रिशूल, डमरु, पाश, पात्र हातमा लिएकी, साँढेमा बसेकी, सामवेदस्वरूपा गायत्रीको ध्यान गर्ने ।



आशौचमा के गर्ने ?

मन्त्रविना प्राणायाम गर्ने ।

मन्त्र मनले उच्चारण गरेर मार्जन गर्ने ।

गायत्रीको सम्यक् उच्चारण गरेर सूर्यलाई अर्घ्य दिने ।

सूतके मृतके कुर्यात् प्राणायाममन्त्रकम् ।
तथा मार्जनमन्त्रास्तु मनसोच्चार्य मार्जयेत् ॥
गायत्रीं सम्यगुच्चार्य सूर्यायार्घ्यं निवेदयेत् ।
मार्जनं तु न वा कार्यमुपस्थानं न चैव हि ॥

– भारद्वाज आचारभूषण १०३ - १०४

गायत्रीं दशधा जप्त्वा सन्ध्यायाः फलमाप्नुयात् ।

– स्मृतिसमुच्चय

अर्घ्यान्ता मानसी सन्ध्या

– निर्णयसिन्धु

कुशवारिविवर्जिता ।

— *निर्णयसिन्धु*

राष्ट्रक्षोभे नृपक्षोभे रोगार्ते भय आगते ।
देवाग्निद्विजभूपानां कार्ये महति संस्थिते ॥
सन्ध्याहानौ न दोषोऽस्ति यतस्तत्पुण्यसाधनम् ।

— *जमदग्नि*

✵✵✵

मन्त्रदान

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता सर्वकर्मारम्भे विनियोगः ।
भूरादीनां तिसृणां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभ्छन्दांस्यग्निवायुः सूर्यो देवता तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता उपनयने विनियोगः ॥
पहिलो पटक : ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्। भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
दोस्रो पटक : ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
तेस्रो पटक : ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सविर्तुवरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।
कुमारेण सह पठेत् ॥३॥

ब्रह्मयज्ञ/वेदारम्भ

देशकालस्मरणपूर्वकम् 'अथ ब्रह्मयज्ञाख्यं कर्म करिष्ये'।

ऋग्वेद

ॐ अग्निमीले पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम्। होतारं रत्नधातमम् ॥

यजुर्वेद

ॐ इषे त्वोर्जे त्वा वायव स्थदेवो वः सविता प्रार्पयतु श्रेष्ठतमाय कर्मण आप्यायध्वमध्न्या इन्द्राय भागं प्रजावतीरनमीवा अयक्ष्मा मा वस्तेन ईशत माघशꣳसो ध्रुवा अस्मिन् गोपतौ स्यात बह्वीर्यजमानस्य पशून् पाहि ।

सामवेद

ॐ अग्न आयाहि वीतये गृणानो हव्यदातये । निहोता सत्सु वर्हिषि ।

अथर्ववेद

ॐ शं नो देवीरभीष्टय आपो भवन्तु पीतये । शं योरभिस्रवन्तु नः ।

नियमपूर्वक गायत्रीमन्त्रको साधना गर्नाले विद्वत्ता र प्रतिभा बढ्दछ । असाधारण बौद्धिक विकास हुन्छ । भविष्यमा हुने घटनाको चित्राङ्कन उसको मनमा पहिले नै देखा पर्न थाल्दछ । असाध्य रोग पनि निको हुँदै जान्छ । वन्ध्यापन हट्दछ । सन्तानप्राप्ति हुन्छ । धनवान् हुन्छ । भविष्य उज्ज्वल हुन्छ । सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरू प्रभावित हुन्छन् । साधकको शरीर र नेत्र चम्किलो हुन्छ । दैव तेजको अनुभूति हुन्छ । त्वचा कोमल र चिल्लो हुन्छ । हल्का र फुर्तिलो शरीर हुन्छ । अन्तस्करणमा नयाँ शक्तिको जागरण हुन्छ । भयङ्कर राक्षस, पिशाच र सर्पहरू टाढैबाट भाग्दछन् ।

– हारीतस्मृति ४ । ४६

वेदमाता गायत्रीले आफ्नो साधकलाई स्वस्थता, सन्तति, यश, गाई आदि पशुधन, व्रह्मतेज र दीर्घायु दिन्छिन् तथा अन्तमा ब्रह्मलोक पुऱ्याइदिन्छिन् ।

– अथर्ववेद १९ । ७१

नित्य गायत्री जपी स्तुति गर्नाले देवता प्रसन्न हुन्छन् । गायत्रीको स्वाध्याय गर्ने व्यक्तिको मनःकामना पूर्ण हुन्छ ।

– नारदपुराण, पूर्वार्ध १ । ३ । ३३ । ९६

गायत्रीजप गर्ने व्यक्तिले हेरिदिंदा, छोइदिंदा, र बोलिदिंदा मात्र पनि अर्को व्यक्ति पवित्र हुन्छ ।

– वृहत्पाराशरस्मृति २ । ९७

प्रतिदिन गायत्रीजप गर्नाले करोडौं जन्मको पापबाट मुक्त भएर व्रह्मपद प्राप्त गर्दछ ।

– पद्मपुराण, सृष्टिखण्ड ४८ । १५५ – ५६

गायत्रीजपले यो लोक र परलोक दुवैमा सुख हुन्छ ।

– अग्निपुराण

जन्म-परम्पराबाट आएको पाप गायत्रीजपले नष्ट हुन्छ । गायत्री जप्नेले सबै प्रकारको भोग भोगेर मृत्युलाई पनि जित्दछ । गायत्रीजपबाट सिद्धि र मुक्ति पनि प्राप्त हुन्छ ।

जपेन पापं शमयेदशेषं यत्तत्कृतं जन्मपरम्परासु ।
जपेन भोगान् जयते च मृत्युं जपेन सिद्धिं लभते च मुक्तिम् ॥

– लिङ्गपुराण, पूर्वार्ध ८५ । १२४

गुडुच्याः पर्वविछिन्नाः पयोक्ता जुहुयाद् द्विजः ।
एवं मृत्युञ्जयो होम सर्वव्याधिविनाशनः ॥

अथ पुष्टिं श्रियं लक्ष्मीं पुष्पैर्हुत्वाऽऽप्नुयाद् द्विजः ।
श्रीकामो जुहुयात् पद्मैः रक्तैः श्रियमवाप्नुयात् ॥

गुर्जोको टुक्रा दूधमा भिजाई होम गर्नुलाई मृत्युञ्जयहोम भन्दछन् । यसमा सम्पूर्ण व्याधिको निवारण गर्ने शक्ति छ ।

लक्ष्मी, पुष्टि र श्री प्राप्त गर्न पद्मको आहुति दिनुपर्दछ । रातो कमलले हवन गर्नाले लक्ष्मी प्राप्त हुन्छ ।

– देवीभागवत, स्कन्ध ११, अध्याय २४

अयुतेनोक्तसिद्धिः स्याल्लक्षेण मनसेप्सितम् ।
कोटचा ब्रह्मवधान्मुक्तः कुलोद्धारी हरिर्भवेत् ॥

– अग्निपुराण

गायत्री मन्त्रद्वारा दश हजार हवन गर्नाले सिद्धि प्राप्त हुन्छ, लक्ष होमले मनोरथ प्राप्त हुन्छ, कोटि हवनले ब्रह्महत्याबाट छुटकारा पाइन्छ, र कुलको उद्धार गर्ने साक्षात् हरिरूप हुन्छ ।

७ आवृत्तिले शरीर पवित्र, १० ले स्वर्गप्राप्ति, २८ ले ईश्वरप्राप्ति, १०८ ले पूर्वजन्मको पाप नष्ट हुन्छ ।

यज्ञोपवीत–धारणविधि

विनियोग – ॐ यज्ञोपवीतमिति मन्त्रस्य परमेष्ठी ऋषिः, लिङ्गोक्ता देवता, त्रिष्टुप् छन्दः यज्ञोपवीतधारणे विनियोगः ।

तलको मन्त्र पढी जनै लगाउनू –

ॐ यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत् सहजं पुरस्तात् ।
आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥

तलको मन्त्र पढी पुरानो जनै फ्याक्नू –

एतावद्दिनपर्यन्तं ब्रह्म त्वं धारितं मया ।
जीर्णत्वात् त्वत्परित्यागो गच्छ सूत्र यथासुखम् ॥

चार महीनापछि नचुँडिए पनि जनै फेर्नुपर्दछ ।

धारणाद् ब्रह्मसूत्रस्य गते मासचतुष्टये ।
त्यक्त्वा तान्यपि जीर्णानि नवान्यन्यानि धारयेत् ॥

– *गोभिल आचारभूषण*

गायत्रीको प्रकार

वैदिक

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।

– *यजुर्वेद ६ / ३*

लौकिक (सम्पुटित)

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं ॐ भर्गोदेवस्य धीमहि। ॐ धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥

श्री योगी नरहरि भन्नुहुन्छ

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॥
ॐ तत्सवितुर्वरेणिय भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
ॐ परोरजसेऽसावदोमाप्रापत्। ॐ अतलम् ॐ वितलम् ॐ सुतलम् ॐ तलातलम् ॐ रसातलम् ॐ महातलम् ॐ पातालम्। ॐ आपोज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ॥

सन्ध्या गर्न चाहिने साधनहरू

१) आसन
२) आचमन गर्ने तामाको जलपात्र (आचमनीसहित)
३) जल चढाउन जलपात्र (आचमनीसहित)
४) पूजाथाली
५) तामाको कर्मपात्र
६) अर्घ्यको जल खसाल्ने भाँडो (तामाको)
७) अर्घ्यपात्र (तामाको, चाँदीको वा सुनको)
८) आरती (बत्ती बाल्ने)
९) घण्टा

सन्दर्भ ग्रन्थ

१) देवी भागवत ।

२) महाभारत अनुशासन पर्व ।

३) मनुस्मृति ।

४) बृद्ध योगि याज्ञवल्क्य स्मृति ।

५) अग्नि पुराण ।

६) पद्म पुराण सृष्टि खण्ड ।

७) भविष्य पुराण ।

८) विष्णु धर्मोत्तर पुराण ।

९) नरसिंह पुराण ।

१०) मार्कण्डेय स्मृति ।

११) भारद्वाज स्मृति ।

१२) गृह्य सूत्र ।

१३) गायत्री उपासना (पं. राकेश शास्त्री)

१४) नित्यकर्म पूजा प्रकाश

१५) सत्कर्म रत्नावलि

१६) महाभारत वनपर्व

१७) गायत्री चालिसा (शान्तिकुञ्ज हरिद्वार)

१८) कर्मकाण्ड रत्नाकर

१९) कर्मकाण्ड प्रदीप

२०) कर्मकाण्ड पद्धति



पण्डित कृष्णप्रसाद खनालको संक्षिप्त परिचय



कृष्णप्रसाद खनाल

बाजे : पं. घनश्याम खनाल ।

बाबु : पं. चन्द्रकान्त खनाल ।

आमा : मोहन कुमारी खनाल ।

जन्म : १९९७ साल पौष ।

योग्यता : कर्मकाण्ड, पुराण र धर्मशास्त्र आदि बिशेष अध्ययन

सेवा : धार्मिक र सामाजिक

आदत : संगीत वाद्यवादन तथा कथा वाचन

भाषाज्ञान : नेपाली मातृभाषा र नेवारी, हिन्दी, संस्कृत, पाली तथा अंग्रेजी भाषा आदि ।

आजभोली : धर्म संस्कृतिको संरक्षण तथा वातावरण सुधार कार्यमा सक्रिय योगदान गर्न प्रयत्नशील ।